

## مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الكريم محمد بن عبدالله ومن سار على نهجه إلى يوم الدين وبعد.

سبحان من خلق البنات والبنين، وجعلهم قرّة عين وزينة للحياة الدنيا، وصلى الله على علم الهدى ومنازة الخلق والتربية الذي جعل إحسان تربية البنات خاصة مدخلاً إلى الجنة وحرزاً لوالديهم من النار. البنات..... هذا الظل الخفيف والقلب الرقيق الحنون والإحساس المرهف خاصة في مرحلة البلوغ وسن التكليف، لا يستوعبه إلا حضن دافئ وقلب كبير امتزج فيه الحنان والغيرة والمعرفة وسعة الصدر وحسن التصرف..... وهل نجد ذلك إلا عند الأم؟ هذا المخلوق الذي عز نظيره حباً وتفانياً وإيثاراً.

فهذا الجزء الرابع من هذه السلسلة "مفاهيم في الثقافة الجنسية للفتيان والفتيات" للقاصة البارعة بسمّة الخاطري موجهة للبنات في هذه المرحلة الحساسة، لا بل للأمهات، ليجدن من خلاله الشجاعة الكافية لمناقشة تطورات البلوغ والتكليف وما يترتب عليها من كمال العبادة مع فلذات أكبادهن.

ونحن في مشروع وقاية الشباب من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز جد سعداء أن تكون هذه السلسلة جزءاً من مطبوعاتنا لمساعدة أعضاء الفرق العاملة معنا في المشروع لإيصال ما يريدون بلغة سليمة ومفهوم شرعي صحيح.

الدكتور عبد الحميد القضاة  
المدير التنفيذي للمشروع  
الاتحاد العالمي للجمعيات الطبية الإسلامية

## زيارة خاطفة

الأم (تتادي لبيبة): لبيبة . . لبيبة . . أين أنتِ يا ابنتي؟  
لبيبة: أنا هنا يا أمي. . . نعم أيتها العزيزة هل تريدين شيئاً؟

الأم: كلا يا غاليتي، ولكنني أود الذهاب إلى بيت جارتنا أم نبيلة. هل تذهبين معي؟  
لبيبة: نعم . . نعم أود الذهاب معك فأنا لم أر نبيلة منذ مدة طويلة.

الأم: إذن إذهبي وبدلي ملابسك.  
لبيبة: حسناً يا أمي سأبدل ملابسي حالاً وأتيك للذهاب معاً.

الأم (تُسِر في نفسها): يا للفتاة، كم هي سعيدة لأنها ستزور صديقتها نبيلة.

\* ذهبت لبيبة وبدلت ملابسها وهي في شوق كبير لترى العزيزة نبيلة والتي تكبرها بعام واحد فقط، فهي في الحادية عشرة من عمرها.

أم لبيبة (تطرق الباب فتفتح لها نبيلة).  
نبيلة: أهلاً وسهلاً بك يا خالة، تفضلي، تفضلي. . من لبيبة أيضاً؟

لبيبة: نعم. كيف حالك يا نبيلة؟  
نبيلة: الحمد لله أنا بخير. وأنت؟  
لبيبة: أنا في أحسن حال والحمد لله.

أم لبيبة: هل والدتك في المنزل يا ابنتي؟  
نبيلة: نعم أمي موجودة، تفضلاً بالدخول. أهلاً وسهلاً بكما. سوف أعلم والدتي حالاً بوجودكما.

أم نبيلة: من أم لبيبة! يا مرحباً بك. كيف حالك يا أم لبيبة؟

أم لبيبة: بخير والحمد لله.  
أم نبيلة: وأنتِ يا ابنتي كيف حالك؟

لبببة: بببر والءمء الله با ءالة.  
\* أءصرت أم نببلة العصبر والءلوى اللببلة وءناولنه  
معاً ثم طلبء نببلة من لبببة أن ءذهببا إلى عرءءها. بببما  
بببء الأمهاء فبب عرءة البلس.

## هموم خاصة

أم لببية: ما بك يا عزيزتي أرى وجهك شاحباً، هل أنت متعبة؟

أم نبيلة: آه يا أم لببية كم أنا متعبة، وأخشى على نفسي من التفكير المتواصل.

أم لببية: وما الذي تفكرين به يا عزيزتي؟

أم نبيلة: إنني دائمة التفكير في نبيلة.

أم لببية: ما بها نبيلة؟ هل هي مريضة؟ هل تشكو من شيء؟

أم نبيلة: لا يا عزيزتي إنها بخير والحمد لله، ولا تشكو من شيء. ولكن علامات البلوغ بدأت تظهر عليها.

أم لببية: وماذا في ذلك؟ هل هذا يجعلك تقلقين لهذه الدرجة؟

أم نبيلة: نعم يا أم لببية، أنا قلقة عليها لأنني لا أجد الحوار المناسب الذي أفتحه معها، وأحدثها عن هذه المرحلة المهمة من حياتها. كما أنني لا أخفي عليك أنني أشعر بخجل من فتح هذه المواضيع معها.

أم لببية: لا . . . لا . . . هذا خطأ كبير، وانتظارك إلى اليوم دون الحديث مع ابنتك وتوجيهها خطأ أكبر، إن الحديث في مثل هذه الموضوعات الجنسية ليس فيه أي عيب يا صديقتي، بل على العكس فإننا سوف نواجه مشاكل عديدة من هروبنا هذا، علينا أن نكسب أبناءنا وبناتنا الثقة بالنفس بحيث يأتون إلينا بأنفسهم ويسألون دون حرج من هذه الأمور الحياتية التي ترتقي بفكر أبناءنا وتعودهم على احترام الخالق الذي أبدع كل شيء. عندها سيكون لدينا مئات الفتيان في مثل عفاف سيدنا يوسف عليه السلام، ومئات الفتيات في طهارة السيدة مريم عليها السلام.

أم نبيلة: ما أروع حديثك يا أم لبيبة، كم أشعر الآن  
بانتسراح الصدر. وأن لدي حديثاً طويلاً أتحدث به مع  
ابنتي.

أم لبيبة: بارك الله فيك هذا ما أرجوه منك يا عزيزتي  
ومن كل الأمهات. وعندني اقتراح لك.

أم نبيلة: تفضلي يا عزيزتي.

أم لبيبة: منذ فترة وأنا أعد لجلسة أجتمع فيها أنا ولبيبة  
وأحدثها في كل ما يتعلق بموضوع البلوغ. فما رأيك لو  
نجتمع معاً، أنا وأنت والفتاتان؟

أم نبيلة: ممتاز، فكرة ممتازة يا عزيزتي. بارك الله فيك  
على هذا الفكر المستتير.

أم لبيبة: إذن لقاءنا سيكون غداً في موعدنا هذا نفسه.

أم نبيلة: على بركة الله.

أم لبيبة: إذن أستاذك بالذهاب. أين الفتاتان لا أراهن؟

أم نبيلة: إنهن في غرفة نبيلة، سوف أناديهن لك  
انتظري قليلاً.

## جلسة خاصة جداً

\* وقبل أن تغادر أم لبيبة وابنتها، وجهت دعوة إلى  
العزيزة نبيلة أن تأتي مع والدتها في الغد في زيارة  
خاصة جداً. . . ويأتي يوم غد ويجتمعن في حوار  
هادئ، ومتميز، وفي غاية الأهمية. لتتابعه معاً.  
أم لبيبة: أهلاً وسهلاً بكن، تفضلن، ها هو الشاي  
والكعك اللذيذ، لقد ساعدتني لبيبة في إعداده.  
أم نبيلة: أمممممم، إنه لذيذ. سلمت يداك يا لبيبة،  
وبارك الله بك على معاونة والدتك.  
لبيبة: هل تعاونك نبيلة يا خالة (وتنظر إلى نبيلة  
مبتسمة)؟  
أم نبيلة: إن نبيلة بنت متعاونة، ودائماً تطلب أن  
تساعدني، حفظها الله.  
نبيلة: شكراً لك يا أمي، هذا والله واجب كل فتاة تجاه  
والدتها.  
أم لبيبة: حسناً، حسناً يا فتياتنا العزيزات إن لقاءنا اليوم  
خاص جداً، فهل أنتن على استعداد للاستماع.  
لبيبة: بالتأكيد يا أمي. أليس كذلك يا نبيلة؟  
نبيلة: نعم يا صديقتي سوف نستمع جيداً للحديث  
الخاص. ولكن ما هو؟ أصبحت لا أطيق الانتظار.  
أم لبيبة: استمعن يا حبيباتي، خلق الله الإنسان، وجعله  
يمر بمراحل عديدة بدءاً من مرحلة الجنين، وانتهاءً  
بمرحلة الشيخوخة. أليس كذلك؟  
لبيبة، نبيلة: هذا صحيح.  
أم لبيبة: ونحن اليوم نود أن نتحدث معاً حول مرحلة  
من هذه المراحل، وهي المرحلة التي تلي مرحلة  
الطفولة.  
نبيلة: وما هذه المرحلة؟  
أم لبيبة: إنها "مرحلة البلوغ".  
لبيبة: وما مرحلة البلوغ؟

## البلوغ والتكليف

أم نبيلة: البلوغ يا عزيزتي: مرحلة مختلفة عن مرحلة الطفولة. وفيها تنتقلن من مرحلة التمييز إلى مرحلة التكليف.

أم نبيلة: وما مرحلة التكليف يا أمي؟ وتكليف بماذا؟  
أم نبيلة: أي أنك عندما تنتقلن من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ فإنكن ستصبحن مكلفات بجميع الواجبات الدينية والشرعية التي فرضها الله تعالى على جميع المسلمين من صلاة وصوم وغيرها... وكذلك الالتزام بالقيم والأخلاق الحميدة التي أمرنا الله بها.  
لببيرة: وكيف علينا أن نعرف أننا انتقلنا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ؟

أم نبيلة: سؤال في غاية الأهمية يا عزيزتي، سوف نذكر لكن الآن بعض العلامات التي إن حدثت معكن فأنتن في مرحلة البلوغ حتماً. تفضلي يا أم لببيرة سوف أترك الأمر لك.

أم لببيرة: شكراً لك. كما أخبرتك أم نبيلة، هناك تغيرات جسدية تحدث للفتاة عند دخولها مرحلة البلوغ منها:

1- نمو في حجم الثديين وبروزهما.  
احمر وجه نبيلة عندما ذكرت أم لببيرة ذلك، لأنها أدركت أن هذا التغير حدث معها. وعندما لاحظت الأم خجل ابنتها أرادت أن تتدارك هذا الموقف.  
أم نبيلة: عليكن أن لا تشعرن بخجل أبداً يا فتيات، بل على العكس، عليكن أن تدركن بأن هذا بداية لدخولكن عالم الكبار، وأنكن ستصبحن أمهات المستقبل، ونساء صالحات بإذن الله.

عندها زال الاحمرار عن وجه نبيلة، فعلى ما يبدو بأن حديث والدتها قد أكسبها راحة كبيرة. ثم أخذت أم لببيرة تكمل باقي التغيرات.

- 2- كبر حجم منطقة البطن فوق السرة.
- 3- ونعومة في نبرة الصوت.
- لبيبة: يا سلام سوف يُصبح صوتي رقيقاً. وفي أي سن سيكون ذلك يا أمي؟
- أم لبيبة: إن هذه التغيرات تحدث للفتيات بين تسع إلى ثماني عشر سنة.
- لبيبة: ولكنني الآن في العاشرة من عمري، ولم يحدث معي شيئاً من هذا؟
- أم نبيلة: ذلك أنه يا عزيزتي، لا يحدث لجميع الفتيات في سن واحدة، وهذا راجع إلى مجموعة من العوامل التي قد تؤثر في بلوغ الفتى والفتاة.
- نبيلة: وما هذه العوامل يا أمي.
- \* راقِ نبيلة هذا الجواب من والدتها، فهي لا تكبر لبيبة سوى بعام واحد، وعلامات البلوغ بدأت تظهر عليها.
- أم نبيلة: حسناً يا حبيبتي، مثل:
- 1- طبيعة مناخ البلاد التي نعيش فيها. حيث لوحظ البلوغ في البلاد الحارة أبكر منه في البلاد الباردة.
  - 2- كذلك العوامل الوراثية: وهذا يعود إلى الأسرة التي ينتمي إليها الفرد لأنه يأخذ صفاته منها.
  - 3- التغذية والحالة الصحية: فكلما كان الجسم قوياً وسليماً بلغ مبكراً.
- لبيبة: إذن البلوغ ليس محددًا بعمر واحد لكل الفتيات وإنما يتراوح بين تسع إلى ثماني عشرة سنة.
- أم لبيبة: هذا صحيح يا ابنتي. ومن التغيرات المُصاحبة أيضاً:



## خمس من الفطرة

4- نمو الشعر في الإبط والعانة.

نبيلة: وما العانة؟

أم لببية: العانة هي: الشعر الذي ينبت على الأعضاء التناسلية وحولها.

لببية: ولكن الشعر يوجد في معظم أجزاء جسم الإنسان وليس الإبط، والعانة فقط.

أم لببية: ملاحظة ممتازة منك يا لببية، ولكن هذا الشعر الذي أعنيه هو شعر أسود، غليظ، متجدد ينمو في هذه المناطق من الجسم لحكمة أرادها الله تعالى.

نبيلة: وما الحكمة التي أرادها الله تعالى من نمو هذا الشعر؟

أم نبيلة: ما شاء الله، اسمعي يا أم لببية، الفتيات يتنافسن في طرح الأسئلة الذكية.

أم لببية: هذا صحيح يا عزيزتي، إنهن متفاعلات كثيراً مع موضوع حديثنا. الحمد لله هذا كله بتوفيق من الله تعالى. . والآن يا عزيزتي نبيلة، فإن الحكمة التي أرادها الله تعالى من وجود الشعر بكثافة حول الأعضاء التناسلية للإنسان هو المحافظة على الجلد في المناطق المحيطة بالأعضاء التناسلية (الفرج). وحماية منطقة الفرج من التعرض المباشر للأضرار الخارجية.

أم نبيلة: ولكن رغم فائدة هذا النوع من الشعر في هذه المناطق من الجسم إلا أنه لا بد من إزالته من أجل المحافظة على نظافة الجسم وسلامته وقوته.

لببية: وكيف نقوم بذلك يا خالة؟

أم نبيلة: يكون ذلك عن طريق الحلق بالنسبة لشعر العانة وهو ما يسمى بـ (الاستحداد). أما بالنسبة لشعر الإبط فإن من السنة نتفه، والذي لا يستطيع فإنه يقوم بحلقه أيضاً. لقول رسول " خمس من الفطرة الختان،

والاستعداد، ومنتف الإبط وتقليم الأظافر، وقص  
الشارب" متفق عليه صدق رسول الله .  
أم لبيبة: وأريد تنبيهكن يا فتيات لأمر مهم وهو أن لا  
نترك هذا الشعر دون إزالة أكثر من أربعين ليلة. فقد  
قال أنس رضي الله عنه: "وقت لنا رسول الله في قص  
الشارب، وتقليم الأظافر ومنتف الإبط، وحلق العانة، أن  
لا نُترك أكثر من أربعين ليلة" رواه مسلم.  
نبيلة: وماذا سوف يحدث ياخاله إن لم نقم بإزالته؟  
أم لبيبة: إنه سؤال مهم بارك الله فيك يا نبيلة، إن لم نقم  
بإزالته فسوف يسبب لنا والعياذ بالله كثيراً من الإلتهابات  
الجلدية التي تضر بالجسم وتوهنه.  
أم نبيلة: وأيضاً سوف تكون محل للرائحة الكريهة التي  
تنشأ من تجمع العرق مع إفرازات الجسم الأخرى.  
لبيبة: وإن لم نقم بإزالتها فسوف ينفر منا الناس بسبب  
رائحتنا الكريهة.  
أم نبيلة: أحسنت يا لبيبة هذا صحيح، وأن إزالته تُعد  
وجهاً من أوجه النظافة البدنية التي حثنا عليها ديننا  
الحنيف.  
لبيبة: لقد بدأت أشعر بخوف من هذه المرحلة.  
نبيلة: وأنا كذلك.

## خوف بسبب الجهل

\* أخذت أم نبيلة تنظر إلى أم لبيبة، وكأنها تقول لها أرجوكِ افعلي شيئاً، تداركي الموقف.  
أم لبيبة: لا . لا . يا فتيات هذا لا يجوز أبداً، أنتن فتيات شجاعات، وأنت يا لبيبة هل نسيت حديثك لي وأنا أقص عليك قصة الطاهرة مريم عليها السلام. إنني أذكر جيداً أنك قلت أنك تتمنين دخول عالم الكبار سريعاً لتحلمي رسالة هذه السيدة الطاهرة لجميع الفتيات.  
لبيبة: معكِ حق والله يا أمي، كيف نسيتُ ذلك، حسناً إذن سوف أتحدى بالصبر والشجاعة ولن أترك للخوف مكاناً في نفسي. . سوف أذهب الآن وأحضر لكن العصير.

أم لبيبة: الحمد لله. وماذا عنكِ يا نبيلة؟  
نبيلة: إنني أعرف السيدة مريم، لقد قرأت القصة التي أهدتني إياها لبيبة، جزاها الله خيراً. وإنني معجبةٌ كثيراً بشجاعة هذه السيدة العظيمة. وحقاً علينا أن نقفدي بصبرها وشجاعتها.

أم نبيلة: الحمد لله. شكراً لكِ يا أم لبيبة.  
\* أحضرت بعد ذلك لبيبة العصير البارد، الذي أعدته خصيصاً لصديقتها ووالدتها، فشربن العصير معاً في جو من المحبة، والرضا، والسرور. وعندما انتهت والدة نبيلة من شرب العصير استأذنت بالذهاب، ولكن الحديث لم ينتهِ بعد، فطلبت منها أم لبيبة أن تبقى نبيلة، من أجل إكمال الحديث الخاص.  
أم نبيلة: حسناً إبقِ أنتِ يا ابنتي، وسوف أسبقكِ أنا إلى البيت لتحضير بعض الأمور الضرورية قبل عودة والدكِ..

في أمان الله شكراً لكُنَّ على حسن الضيافة، وعلى الحديث الشيق. بارك الله لكُن على هذا الجهد الطيب.

أم لببية: إلى اللقاء يا عزيزتي. في حفظ الرحمن. .  
والآن يا فتيات سوف أترككن لبعض الوقت ثم آتي  
لإكمال حديثنا.

\* وعندما ذهبت الأم، أخذت لببية تُطلع نبيلة على  
مشروعها الرائع الذي من خلاله قامت بتلخيص قصة  
السيدة مريم عليها السلام وبإشراف ومتابعة والدتها  
وأنها إلى الآن قامت بتوزيع خمسين نسخة على  
زميلاتهما بالمدرسة وأن من بينهن كانت نبيلة التي  
استفادت منها كثيراً.

شعرت نبيلة بفخر كبير بصداقة هذه الفتاة الرائعة،  
وطلبت منها أن تضمها إلى مثل هذه المشاريع الهادفة.  
وكانت سعادة لببية كبيرة لسماع ذلك.

## الاحتلام والجنابة

أم لبيبة: لقد عدت يا بنات.  
نبيلة: أهلاً بك يا خالة. أعترف إن لك ابنة رائعة.  
أم لبيبة: مَنْ لبيبة. هي رائعة حقاً. حماها الله.  
لبيبة: أنت تخجليني يا نبيلة.  
أم لبيبة: يا بناتي إن ما تبقى من حديثنا الخاص لهذا اليوم هو الأكثر أهمية. وإنني أتمنى أن تبقى على حماسك وإرادتك هذه.  
لبيبة: تفضلي يا أمي وإن شاء الله ستجدينا كما ترغبين.  
أم لبيبة: أتمنى ذلك يا حبيبتني. وسوف أبدأ معكن بالحديث حول "الاحتلام".  
لبيبة: وما الاحتلام؟  
أم لبيبة: الاحتلام أحد التغيرات الجسمية التي تحدث للفتاة في مرحلة البلوغ وتستمر حتى الشيخوخة. وهي من أهم العلامات التي تدل على دخول الفتاة هذه المرحلة من عمرها.  
والاحتلام هو عبارة عن: عملية يتم خلالها نزول سائل أبيض، لزج، من منطقة الفرج يميل إلى الصفرة. ويسمى "المني".  
\* بدت علامات الاستغراب والتعجب على وجه لبيبة ونبيلة مما يُسمى بالاحتلام.  
نبيلة: وما وقت نزول هذا السائل يا خالة؟  
أم لبيبة: أحسنت يا ابنتي على سؤالك هذا. فالاحتلام لا يحدث في كل وقت. فقد يحدث أثناء النوم، وقد يحدث أثناء اليقظة.  
لذلك لا تقلقن أبداً إذا استيقظت إحداكن يوماً ووجدت ملابسها الداخلية مبللة، فقد تكون شاهدت أو فكرت بأمر قبل نومها أدت إلى حدوث ما يسمى بالاحتلام.

لبببة: حسناً يا أمي وما علاقة هذا بذاك؟  
أم لبببة: حسناً سوف أخبركن فإن عملية الاحتلام تحدث  
غالباً بسبب مشاهدة الفتيان والفتيات مناظر التبرج،  
وممارسة الفاحشة، التي تُعرض في المسلسلات،  
والأفلام الجنسية، والأغاني المصورة (فيديو كليب).  
وهذا قد يثير الرغبة الجنسية لدى الشباب مما يسبب  
التفكير بذلك خاصة قبل النوم. لذلك قد يحدث بأن يحلم  
أحدهم بهذه المشاهد وهو نائم فيتسبب في حدوث  
الاحتلام ونزول هذا السائل وهو المنى.  
نبيلة: هذا يعني أن علينا الحذر من مشاهدة الأفلام  
والمسلسلات التي تعرض التبرج، والفاحشة، ونقوم  
بتغيير محطات التلفزيون، وصفحات الانترنت إذا  
ظهرت سيدة غير محتشمة أو لقطات مخلة بالأداب  
بواسطة الجوالات والانترنت.  
أم لبببة: نعم. وأيضاً عليكن الحذر عند اختيار الكتب  
والمجلات، وألعاب الفيديو. وأن تبتعدن عن الفتيات  
اللاتي يوزعن أفلاماً جنسية مُخلة بالأداب.  
لبببة: ولكن ماذا علينا فعله إذا ما نزل هذا السائل لسبب  
من الأسباب؟

## الاغتسال والطهارة

أم لبيبة: نور الله عقلك يا ابنتي سؤال ممتاز. فقد قال الله تعالى: {وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا} (6) سورة المائدة.

نبيلة: ما معنى "جُنُبًا"؟

أم نبيلة: يقال للفتى أو الفتاة إذا نزل منه المنى أنه على جنابة. وبالتالي فإن عليه التطهر لأن صلاته لا تجوز إلا إذا استحجم.

لبيبة: هل يعني عليه الاغتسال؟

أم لبيبة: نعم هذا صحيح. وأنا الآن سوف أذكر لَكُن الخطوات التي يجب إتباعها عند الاغتسال والتطهر قبل الصلاة.

لبيبة: هذا جيد يا أمي، جزاك الله خيراً، سوف تفعلين حسناً إن قمتِ بذلك.

أم لبيبة: حسناً الخطوات مرتبة كالتالي:

1- أولاً عليكن استحضار النية (أي الاغتسال من الجنابة).

2- ثم غسل مواضع الاستنجاء.

3- ومن ثمَّ غسل أعضاء الوضوء ما عدا الرجلين فيؤخرن حتى تنتهين من غسل الجسم كله.

4- تخليل شعر الرأس للتأكد من وصول الماء إلى البشرة.

5- يفيض الماء على الرأس ثلاث مرات.

6- غسل الجهة اليمنى من البدن ثم اليسرى.

7- وأخيراً غسل القدمين كما يغسلهما في وضوئه.

وإذا فعلتن ذلك، فسوف تخرجن من غسلة كاملة الطهارة إن شاء الله.

نبيلة: شكراً لكِ يا خالة، لقد كُننا نجهل هذه الخطوات عند الاغتسال.

أم لبيبة: استمعن يا فتيات، هناك بعض الفتيات يقعن فريسة لغياب الرقابة والوعي، وإهمال الأسرة لهن فيتعودن على مشاهدة وقراءة ما حذرنا منه سابقاً، مما يقودهن ذلك إلى ممارسة العديد من العادات السيئة التي لا خير فيها سوى الدمار والانحلال الأخلاقي.



## العادة السرية

لبيبة: مثلُ ماذا يا أمي؟  
نبيلة: نعم مثل ماذا؟ أرجوكِ أخبرينا يا خالة حتى لا نفع  
فريسة مثل هؤلاء اللواتي تتحدثين عنهن.  
أم لبيبة: تنتهد وتنظر إلى الفتيات بحسرة وحرقة. مثل  
"العادة السرية".

لبيبة ، نبيلة: بصوت واحد، العادة السرية! وما العادة  
السرية؟

أم لبيبة: إنها من أخطر العادات السيئة التي يمارسها  
الفتيان والفتيات، وسميت بالعادة السرية لأن هؤلاء  
الفتيان يمارسونها في الخفاء، والسرية. حيث أنهم  
وللأسف يستخدمون أيديهم في ممارسة الفاحشة على  
أنفسهم واستخراج المني، حيث يشعرون بشيء من اللذة  
والاستمتاع ثم لا يلبثون أن يندموا على فعلتهم التي لا  
تُرضي الله تبارك وتعالى.

لبيبة، نبيلة: تُطرقان خجلاً واشمئزازاً من سماع ذلك  
الحديث.

أم لبيبة: أعلم كم هو مخجل أن نسمع مثل هذا الحديث  
عن فتیان وفتيات هذه الأمة الطاهرة أليس كذلك. وهي  
أمة أظهر وأشرف رجل على وجه الأرض، سيدنا  
محمد .

لبيبة: أعوذ بالله أن آتي بمثل هذا الفعل.

نبيلة: وما أضرار ممارستها يا خالة؟

أم لبيبة: أحسنتِ يا نبيلة. فهذه العادة السرية السيئة  
سوف تسبب الضعف و الأمراض لمن يُدمن على  
ممارستها، كما أنها تبعده عن دينه، وتضعف صلته  
بربه، وقد يؤدي استمراره في ممارستها إلى ممارسة  
فواحش أخرى مثل: الزنا، واللواط، وهذا أمرٌ في غاية  
القبح.

لبببة: أعود بالله، سامح الله الآباء والأمهات، ألا يعلمون أن الأبناء أمانة في أعناقهم. ألم يسمعوا بحديث رسول الله "كلكم راع وكلكم مسؤولٌ عن رعيته". أم لبببة: أحسنتِ يا لبببة، أنتِ والله على حق يا عزيزتي.

لبببة: ولكن علينا أن لا نترك أخواتنا، وزميلاتنا يقعن ضحية لهذه الممارسات الخاطئة. علينا أن نتحرك ويكون لنا دور في توعيتهن أليس كذلك يا نبيلة؟ نبيلة: نعم يا لبببة، ولكن ماذا علينا أن نفعل؟

## مشروع وقاية الشباب

لبيبة: علينا أن نشكل جماعة وأن نحدد في كل أسبوع موضوعاً توعوياً أخلاقياً نتحدث فيه مع زميلاتنا.  
نبيلة: وأنا أضع يدي في يدك يا صديقتي.  
أم لبيبة: ما شاء الله جزاكن الله خيراً. وهذا ليس بغريب عليك يا لبيبة، فأنتِ قمتِ بمشروع رائع عندما قمتِ بتلخيص قصة السيدة مريم عليها السلام، وقمتِ بتوزيعها على زميلاتك في المدرسة، وأنا أبشركِ بأن أثرها كان كبيراً على معظم طالبات المدرسة.  
وتكريماً لكِ مني سوف أكون عضواً في مشروعك هذا وسوف يكون دوري هو اختيار الموضوع التوعوي الأخلاقي، وزيادة على ذلك أبشركِ أنني تكلمت مع المديرية لدعوة إحدى الخبيرات في موضوع العادة السرية لشرح مخاطرها على البنات في المدرسة، وليس هذا فحسب فقد وافقت أيضاً على إلقاء محاضرة عن أمراض الزنا والشذوذ، وذلك لأنها قد تدربت عند أحد الخبراء في "مشروع وقاية الشباب من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز" وزودها بالكتب والملفات والصور وأصبحت عضواً في فريق الوقاية... لذلك هي سعيدة أن تقوم بهذا الواجب نحو بناتنا الياقات ليعرفن الأمراض والأذى الذي وقع للبنات اللواتي اخترن طريق الانحراف والفساد وابتعدن عن العفة والصالح.  
لبيبة: شكراً لكِ يا غالية. سوف تقدمين لنا خدمة كبيرة إن أنتِ إنضممتِ إلى مشروعنا هذا وكنتِ سبباً في تعرفنا على هذه الخبرة التي سنستفيد منها ومن علمها الكثير.  
نبيلة: نعم يا خالة هذا صحيح.

أم لببية: إنني على استعداد لذلك، وكفيني فخراً أن  
أعمل معكن يا فتياتي العزيزات. ولكن حتى ينجح  
مشروعنا هذا لدي هذه النصيحة لكن.  
لببية: تفضلي يا أمي.

أم لببية: وهي أن تتبعن منهج الحبيب المصطفى محمد  
في الحوار الهادئ التوجيهي البناء لتكسبن أكبر عدد من  
الصدقات. وخير مثال على هذا المنهج الرائع الذي  
اتبعه رسول الله عندما سأله شاب في قضية جنسية،  
فقال له: "أئذن لي بالزنا يا رسول الله" فرد عليه  
الحبيب محمد بلطف، وطلب منه أن يدنو منه ويحاوره  
فيقول: "أترضاه لأمك، أترضاه لأختك"، وهكذا  
والشاب يكرر قوله: "لا"، "لا"، "لا"، والنبي يقول له: "  
كذلك الناس لا يرضونه لأمهاتهم وأخواتهم"، ثم وضع  
كفه الشريف على صدره ودعا له، فذهب عنه ما كان  
يعاني منه.

وأن تنقلن معنى الجنس الحقيقي، وهو الذي يُمارس  
بالطريقة الشرعية (الزواج)، وليس عن طريق ارتكاب  
الفواحش مثل: الزنا واللواط. وأنه لولا الجنس الشرعي  
لما جاء الحبيب المصطفى وسائر الأنبياء والرسل، ولما  
جننا نحن أيضاً. أليس كذلك؟

لببية: بلى يا أمي، وشكراً لك على هذه النصائح القيمة  
التي لن ننساها أبداً.

## الحيض

أم لببية: والآن بقي شيء أخير.

لببية: ما هو يا أمي؟

أم لببية: إنه "الحيض".

لببية: ما الحيض يا أمي؟

\* أطرقت نبيلة خجلاً، وأدركت أم لببية عندها بأن نبيلة قد مرت بتجربة الحيض، فما كان منها إلا أن تحدثت حول الحيض بطريقة ذكية جداً تبعد الخجل عن نبيلة.

أم لببية: الحيض، إنه من تحديات هذه المرحلة يا عزيزاتي، ويسمى أيضاً ب"الدورة الشهرية" وهو عبارة عن: الدم الذي يخرج من فرج المرأة، وفي أوقات معلومة. وهو دم طبيعي، ليس له سبب من مرض أو جرح أو سقوط أو ولادة.

لببية: يا إلهي، وهل سأظل أنزفُ دمًا منذُ دخولي مرحلة البلوغ؟

أم لببية (وهي تبتسم): بالتأكيد لا يا لببية، فهو لا يحدث للفتاة سوى مرة واحدة كل شهر قمري. أي كل ثمانية وعشرين يوماً، أو ما يقرب ذلك.

لببية: الحمد لله، لقد خفتُ كثيراً. وكيف يحدث ذلك يا أمي؟

أم لببية: أحسنتِ على سؤالك هذا، فالفتاة عندما تدخل مرحلة البلوغ يصبح جسمها قادراً على تكوين جنين كل شهر، لأن الرحم ينتج بويضة كل شهر. وإذا حدث تلقيح لهذه البويضة بالحيوان المنوي للذكر (إذا كانت الفتاة متزوجة)، فإن هذه البويضة تتحول إلى جنين. واستعداداً لهذه العملية المتوقع حدوثها في كل شهر، يتضخم جدار الرحم بمزيد من الدم ليكون غذاءً لهذا الجنين. ولكن إذا لم يحدث تلقيح لهذه البويضة، فإن الرحم يعود إلى حالته الطبيعية، أي أنه لا يحتاج لتلك

الكمية الزائدة من الدم فيطردها إلى الخارج. وهذا ما يُعرف بالحيض أو الدورة الشهرية.  
نبيلة: ولكن ما الحكمة يا خالة من حدوث الدورة الشهرية؟

أم لبيبة: نعم، لما كان الجنين في بطن أمه لا يمكن أن يتغذى بما يتغذى به من كان خارج البطن، ولا يمكن توصيل أي شيء من الغذاء له، حينئذٍ جعل الله تعالى في الأنثى إفرازات دموية تصل الجنين، يتغذى عليها في بطن أمه بدون حاجة إلى أكل وهضم، تنفذ إلى جسمه عن طريق الحبل السري حيث يتخلل الدم عروقه فيتغذى بها.

نبيلة: يا سبحان الله، إنها حكمة عظيمة.  
أم لبيبة: نعم هي حكمة عظيمة من خالق حكيم خبير. واعلمن بأن المرأة إذا حملت فإنها لا تحيض، لأنها كما ذكرت تحتاج هذه الإفرازات الدموية في تغذية الجنين.  
\* لاحظت أم لبيبة بأن نبيلة بدأت تطرح أسئلتها الذكية بعد أن تعرفت على كيفية حدوث الدورة الشهرية، وكذلك الحكمة من حدوثها للفتيات، فاطمأنت لذلك.

## الأم خير صديقة

نبيلة: وما السن الذي يغلب حدوث الحيض عنده يا خالة؟

أم لبيبة: تقريباً بين اثنتي عشرة وخمسين سنة. وربما حاضت الأنثى قبل ذلك أو بعده بحسب حالها، وبيئتها. نبيلة: سبحان الله، أنا الآن في الحادية عشرة من عمري وأصبحت الدورة الشهرية تأتيني منذ شهرين. معك حق يا خالة فهي قد تأتي الفتاة قبل أو بعد تلك الفترة بحسب حالها وبيئتها.

أم لبيبة: هذا صحيح يا ابنتي. لبيبة: حقاً يا نبيلة أن الدورة الشهرية تأتيك منذ شهرين؟ هذا يعني أنك لست بحاجة إلى هذه المعلومات فإن والدتك جزاها الله خيراً أخبرتك بها سابقاً.

نبيلة (بحزن شديد): كلا يا لبيبة إنني أستمع لهذه المعلومات لأول مرة فأنا لم أخبر والدتي بأن الدورة الشهرية أصبحت تأتيني لقد خجلتُ منها كثيراً.

أم لبيبة: سامحك الله يا نبيلة، لِمَ الخجل يا ابنتي، هذا شأن كل فتاة، وأمك تعلم ذلك جيداً. . يؤسفني كثيراً أن كثير من الفتيات مثلك يا نبيلة يقعن في هذا الخطأ الكبير ولا يعلمن أنه لا بد من التطهر أيضاً من دم الحيض حتى تقبل الصلاة.

لبيبة: أما أنا فلن أفعل مثلك يا نبيلة، سوف أعلم أمي بكل ما يحدث معي، هكذا عودتني أمي، فهي صديقة لي قبل أن تكون أمي.

أم لبيبة: نور الله عقلك يا حبيبتي، وهذا هو ما أتمناه منك، أن تعتبريني كصديقة لك، وتخبريني عن كل ما يحدث معك.

نبيلة: لدي سؤال يا خالة؟

أم لبيبة: تفضلي يا نبيلة، ما سؤالك؟

نبيلة: كيف لي أن أعرف أن هذا دم حيض، وليس شيئاً  
آخر؟

أم لبيبة: حسناً، فإنه يُشترط في دم الحيض أن يكون  
على لون من ألوان الدم الآتي:

- 1- السواد.
  - 2- الحمرة. لأنها أصل لون الدم.
  - 3- الصفرة: وهو ما تراه المرأة كالصديد تعلوه صفرة.
  - 4- الكدرة: وهو التوسط بين السواد والبياض، كالماء  
الوسخ. علماً بأن الكدرة، والصفرة تكون حيضاً في أيام  
الحيض، وفي غيرها لا تعد حيضاً.
- نبيلة: وهل هناك أحكام علينا الالتزام بها أثناء الحيض؟  
أم لبيبة: ممتاز، إن أسئلتك ممتازة يا نبيلة. نعم هناك  
أحكام كثيرة منها:

- 1- أن دم الحيض نجس، فيجب عليك التطهر  
والاغتسال منه بعد انقطاعه.
- 2- إرتداء اللباس المحتشم، غير الشفاف. عن عائشة  
رضي الله عنها: أن أسماء بنت أبي بكر دخلت على  
رسول الله  $\text{ﷺ}$  وعليها ثياب رقاق، فأعرض عنها رسول  
الله  $\text{ﷺ}$  وقال: "يا أسماء إن المرأة إذا بلغت المحيض لم  
يصلح أن يرى منها إلا هذا وهذا وأشار إلى وجهه  
وكفيه".
- 3- ترك بعض العبادات عندما تكون المرأة حائضاً  
مثل: الصلاة، والصيام، وقراءة القرآن الكريم.



## سامحني يا رب

نبيلة: يا إلهي، لقد كنتُ أرتكب خطأ كبيراً.  
لبيبة: ما هو؟  
نبيلة: لقد كنتُ أصلي، وأقرأ القرآن وأنا حائض، جهلاً مني بذلك.  
لبيبة: هذا خطئك يا صديقتي، لأنك لم تصارحي والدتك بذلك، انظري إلى النتيجة الآن.  
أم لبيبة: لا بأس عليك يا عزيزتي، أنا أيضاً وقعتُ في مثل خطأك هذا عندما كنت صغيرة.  
لبيبة: أنتِ يا أمي؟!  
أم لبيبة: نعم. ولكنني عرفت أنني على خطأ، فاستغفرتُ الله تعالى، والتزمت بجميع الأحكام.  
نبيلة: استغفر الله، يا رب سامحني. من اليوم سوف أجعل أمي صديقة لي، وأصارحها بكل ما يحدث معي.  
أم لبيبة: ممتاز، هذا أجمل ما سمعت منك يا ابنتي. تذكرت شيئاً مهماً.  
لبيبة: ما هو يا أمي؟  
أم لبيبة: صحيح أننا نترك الصلاة، وقراءة القرآن في فترة الحيض، ولكن ليس علينا قضاءها بعد الطهارة. أما بالنسبة للصوم، فيجب علينا صيام الأيام التي أفطرتها في شهر رمضان.  
نبيلة: وما سبب قضاء الصوم دون الصلاة؟  
لبيبة: أظن أنني أعرف الجواب يا أمي.  
أم لبيبة: تفضلي يا لبيبة، أخبرينا بما عندك.  
لبيبة: شهر رمضان لا يكون إلا في السنة مرة واحدة فليس في قضاؤه حرج، ولا مشقة، أما الصلاة فقضاؤها فيه حرج ومشقة لأنها تكرر في اليوم واللييلة خمس مرات.

أم لببية: ما شاء الله، جوابك صحيح، حفظ الله لك عقلك ودينك يا ابنتي الغالية. وهذا بالتأكيد هو من يسر الإسلام، وسماحته العظيمة. والآن هل لدى إحداكن سؤال؟

نبيلة: نعم يا خالة، أنا عندي سؤال.

أم لببية: تفضلي يا نبيلة.

نبيلة: كيف أعرف أنني طهرت تماماً من دم الحيض؟  
أم لببية: هناك علامتان يمكن أن تعرف الحائض بهما أنها طهرت وهي:

1- الجفوف: أي أن يجف موضع خروج الدم.

2- القصة البيضاء: أي أن يخرج من فرج المرأة ماء أبيض يشبه الجير، بعد الحيض.

هل من سؤال آخر يا بنات؟

لببية: كلا يا أمي، جزاك الله خيراً لقد أجبته على جميع أسئلتنا، لن ننسى لك ذلك.

نبيلة: شكراً لك يا خالة، ما قدمتيه لنا كثير لقد أعطيتنا من وقتك الثمين. سوف نستفيد من هذه المعلومات القيمة، وننقلها إلى زميلاتنا من خلال مشروع لببية الرائع....فإلى اللقاء في محاضرة الخبيرة التي ستشرح لنا المزيد.

أم لببية: بارك الله فيكن يا بنات...إلى اللقاء...يحفظكن الله.

## المراجع

- 1- التربية الجنسية في الإسلام للفتيان والفتيات، عثمان الطويل، دار الفرقان للطباعة والنشر، 1992م.
- 2- تربية الأولاد في الإسلام (المجلد الأول)، عبدالله ناصح علوان، دار السلام للطباعة والنشر، ط38، 2002م.
- 3- تربية الأولاد في الإسلام (المجلد الثاني)، عبدالله ناصح علوان، دار السلام للطباعة والنشر، ط38، 2002م.
- 4- مجلة ولدي، مقالة بعنوان: التربية الجنسية، إعداد: هديل العباسي، العدد (111)، فبراير 2008م.
- 5- مشروع وقاية الشباب من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز

[www.qudah.com](http://www.qudah.com)

6-[www.sehha.com/sexualhealth/masturbation.htm](http://www.sehha.com/sexualhealth/masturbation.htm)

## المحتويات

3	مقدمة
4	زيارة خاطفة
6	هموم خاصة
8	جلسة خاصة جداً
9	البلوغ والتكليف
11	خمس من الفطرة
13	خوف بسبب الجهل
15	الاحتلام والجنابة
17	الاجتسال والطهارة
19	العادة السرية
21	مشروع وقاية الشباب
23	الحيض
25	الأم خير صديقة
27	سامحني يا رب
29	المراجع